DR. SHERIF SHEHATTA

د. شريف شحاتة



اقلب الصفحة

TURN THE PAGE

أما قبل...

يقلب في صفحات حياته.. صفحات متنوعة ومتغيرة ومتجددة ..

حياة متكدسة بأحلام وطموحات وعلاقات ولقاءات؛ وجرعات مختلفة التركيز من الأهداف والأفكار والإنجازات.. وخطوات مبعثرة هنا وهناك.. والعبوة مغلفة بالأعباء والصراعات؛ وما أن تقلب صفحة إلا وترى فيها (ضغوط)، ولا يمر يوم واحد إلا وبه (صراع ما) ربما في علاقة أو ضغط نفسي أو في عمل أو حتى في الجامعة والدراسة أو مع الزوجة، أو الأولاد أو الأسرة أو حتى بينك وبين نفسك وعقلك ومشاعرك!

ومن هنا...

هل نترك سجل الحياة بمشكلاته يلتهم أوقاتنا ويصيبنابالتوتر والقلق والإحباط والاستسلام أم نواجه ونقاوم ونتعامل مع الضغوط حتى نتعايش مع حياتنا بهدوء واتزان وفن.

ونستطيع أن نقلب الصفحة...

لحياة هادئة ومستقرة.. وتمتلك الوعي ومهارات الاتزان مهما ارتفع مؤشر الأزمات أو علا ترمومتر الأعباء أو صرخات التنبيه من كثرة الضغوط.. والكرة الآن في ملعبك والقرار قرارك..

ساعدنا لـ «نقلب الصفحة»

****

حياتي تحت ضغط!!

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله.. أما قبل..

ضغوط.. أعباء.. أزمات.. ضغوط.. علاقات.. ضغوط..

مشكلات.. ضغوط.. أفكار.. ضغوط.. طموحات.. ضغوط.. توقعات.. ضغوط..

كفى كفى.. لا تحملني فوق طاقتي فعندى ما يكفيني!!!

وانقسم ظهري من ضغوط العمل والأعباء النفسية والسفر تأخر والامتحانات كانت صعبة والنقد المستمر والإحباط المنتشر وتقلبات المزاج وتحول الأصدقاء وهجوم الفواتير ومصروفات الزواج أو الأولاد والمدارس وارتفاع تكاليف الحياة والأهداف والأحلام ووووو..

نعم إنها الضغوط والأعباء..

ولكن دعنى أسألك..

هل لو أوقفت كلامي وألقيته في زنزانة النسيان وقلت لك أنت رائع ستنحل الأزمة وتُفك العقدة وستختفي الضغوط والأزمات؟

إطلاقا..

إذن لن يكون الحل بالهروب أو الاختفاء أو الإنكار.. أو ركوب قطار بنها!

ودعني أفتح جوانح نفسك لأصارحك بالحقيقة:

«لست وحدك»

كلنا مثلك.. كلنا كذلك.. كلنا في آتون المعركة ومغامرات الواقع وصراعات الحياة والضغوط التي تتجدد وتستمر وتنتشر وتتسرب..

يا للهول.. إذن أين الطريق.. وأين الحل؟؟؟ (بصوت يوسف وهبي)

دعنا نتفق سويا:

- هل أنت بحق تريد أن تتغلب على الضغوط بجدية؟
- هل أنت صادق مع نفسك في المواجهة؟؟

إذن هذا دوري معك.. كن مستعدا.

****

أما بعد..

حاول أن تفرغ عقلك وتقتطع من وقتك دقائق معدودة هي فقط زمن قراءة وفهم هذا الكتاب، وأعدك سيكون مرجعا لك ودليلا بين يديك على امتلاك سلاح المواجهة وعضلات الدفاع وعبقرية التعامل مع الضغوط والأعباء النفسية..

لتنعم وتعيش وتسبح في الاتزان النفسي والثبات الانفعالى والمرونة العقلية والعاطفية والروحية..

خذ نفسًا عميقًا ثم أخرجه في هدوء والحق بنا في الصفحات القادمة...

هذه يدي تمتد إليك فلا تردها

وصوت ناصح أمين يناديك فلا تهمله..

هيا بنا إذا..

****

الجولة الأولى

الضغوط... وسنينها!!

أربعة مسارات

أولا: الضغوط (الزلزال)

أتعرف الزلزال؟!

ومن منا لا يعرفه..

هذه الضغوط تأخذ هذا الاتجاه؛ فالزلزال لا يكتفي ببيتكأو شقتك أو محل تجارتك.. بل يمتد إلى ما حولك من بلاد أو قرى أو مدن وربما دول لا عدد لها..

زلزال يضرب سوق العمل فتكون ضحاياه كثيرة من الشركات.. أليس كذلك؟

زلزال ضرب قلبك أو أهدافك أو طموحك.. فأثر على من حولك من أهلك وأسرتك وأصحابك.. ورفقاء الطريق..

وهي أمور وأحداث تفرض نفسها بقوة بل وتؤثر عليك أنت أولا ثم على غيرك.. ثم تنغص عليك اليوم والوقت مثل المرض أو العمل أو مشكلات الأسرة.. فلا يمكن إهماله أو نسيانه بل لابد من التعامل معه مع عدم التهوين أو التهويل..

فاهدأ يا صاحبي ولست وحدك أليس كذلك؟

ثانيا: الضغوط (النظارة)

وهي طريقتك الخاصة في كيفية رؤية الأمور والأحداث؛ وتحدد هذه النقطة تحديدا الفروق الفردية وستأتي بعد قليل.. بمعنى.. ما هي نظرتك للأمور؟؟

تبدأ مرحلة الطفولة ب (النظارة العائلية) حيث ترى بهانفسك وكل من حولك.. ثم تكبر فترتدي (نظارة الأصدقاء) فتقيم بها أمورك.. ثم تنضج فترتدي (نظارة الجامعة) تعيش في جلبابها.. ولا تشعر بقيمه تلك النظارات إلا بعد دخول معترك البشر.. والدخول على (نظارة المواقف) واستكشاف الأفكار، ولا تخدعك المظاهر فتصبح كالصقر لا تخيب رميته. وصولا إلى (نظارة الحياة) وآفاق الطموح وصياغة الأهداف.

حقا هو من يعرف أن هذه الحياة تمهيد لحياة أخرى دائمة وأن الأعمال التي يفعلها في هذه الحياة ما هي إلا أمور بسيطة ولكنها مفعمة بالتفاصيل التي تجعل حياته إما حياة مبهجة أو حياه مليئة بالتعاسة وعلى الإنسان أن يقرر ماذا يرغب من نمط يعيش فيه حياته».

وعندما ترى التسابق لمعرفة أسعار النظارات الشمسية والماركات.. لترى بها نسمة هواء المصيف أو تقيك حرارة الشمس.. فكان هنا الأولى أن تشترى ثمن نظارة الحياة الخاصة بك لتصبح لك (النظارة الشخصية) فهي حياتك وأمورك..

وحين أطلق سراح إثنين من المساجين من زنزانة تحت الأرض لم يريا فيها الشمس لسنوات ونقلهما لزنزانة فوق الأرض فيها شراعة لرؤية ما بخارجها بادر إلى الشراعة..

فقال الأول: يا للحظ السيء، أمطار ما هذا الوحل والطين!!

والآخر صدح قائلا: ما أجمل السماء بالسحب وقطرات الأمطار..

نعم هذا نظر إلى الأرض والآخر كانت نظرته للآفاق والسماء!!

فحدد نظارتك وارسم بوصلتك.. وكفى امتلاك للحظ السيء من وجهة نظرك!

وهناك من أحسن الاختيار والرؤية والفكرة وعاش يرى رسالة الله له في كل ظرف.. وعاش والإيمان يملأ قلبه والأمل مربوط على رأسه..

كمن تعرض لحادث سيارة، فأحدهما يرى أن الله أنقذهمن الموت المحقق والآخر بنظارة أخرى يقف يندب حظه على السيارة التي دمرت.. وهذا يرميها على الحسد، ورابع يقول: من أين لك هذا؟

«للحياة أهمية عظيمة للإنسان ولكن الإنسان الجدير»

الدكتور مصطفي محمود

ثالثا: الضغوط (الزرافة)

أن ينظر ويتطلع لأزمات جيرانه أو مشكلات ليس له علاقة بها ويعتبر نفسه منوطًا بحلها ومنها ما يراه على السوشيال ميديا فيتأثر بها ويبرر هذا بأنه يهتم بالآخرين!!

فيزيد معدل الضغوط عليه وكأنه يريد هيكلة العالم وأن يرتب الحياة لمن حوله وهو في غيابات الجُب...

وما أكثر تشابه حاله مع رجل اشترى منزلا جديدا وفي أول

يوم يفطر مع زوجته، لاحظت عين زوجته غسيل جارتها من النافذة المطلة على حديقة المنزل، فقالت: انظر يا زوجي العزيز.. غسيل جارتنا ليس نظيفا، لا بد أنها تستعمل مسحوقًا رخيصًا!

وهكذا ظلت الزوجة في هذه الدائرة وتشتكي عدم نظافة غسيل جارتها ومسحوقها الرخيص!

وفي يوم من الأيام بينما كان الزوجان يفطران.. لاحظت الزوجة أن غسيل جارتها نظيفًا يشع بياضا وجمالا فأسرعت قائلة لزوجها: يبدو أن جارتنا غيرت المسحوق الرخيص!!

فقال لها الزوج: عزيزتي، لقد استيقظت اليوم مبكرًا ، ومسحت زجاج نافذتنا التي تنظرين منها!

أفهمت قارئي العزيز!!!

«لا تنظم الحياة من حولك وتترك الفوضى في قلبك»

مصطفي صادق الرافعي

رابعا: الضغوط (المطاط)

أن تكون ضمن أحداث وظروف فُرضت عليك وتطول زوايا حياتك.. هنا لا بديل لك عن التكيف معها والتعامل على أنها جزء من حياتك ولا انفكاك عنها..

كوالدك الذي يسيء إليك مثلا فلن تستطيع أن تهجرهأو مديرك العصبي في العمل أو أستاذك المتعنت معك في الجامعة.. وهكذا!!!

واسمع مني.. كان هناك ملك أعرج وأعور أراد أن يرسمه

الفنانون ولكن كان له شرط عجيب جدا وهو: (ألا يظهروا عينه العوراء ولا رجله العرجاء وفي نفس الوقت لا يزيفون الحقيقة)

فكانت المُعضلة الحقيقية.. أنهم إن رسموه بعين واحدة وساق عرجاء سيظهر عيبه، وإن رسموه بعينين وساقين سليمتين سيزيفون الحقيقة؟!

ماذا يكون حالك لو كنت مكانهم؟؟

ومر الوقت حتى جاء رسام إلى الملك وقال: أنا أستطيع أن ألبي طلبك دون تزييف الحقيقة، فامنحني الفرصة..

وافق الملك وبدأت مهمة الرسام.. والغريب أنه بالفعل رسم صورة رائعة لا تخالف الحقيقة ولا تخالف شروط الملك!!

أتدرى ماذا فعل؟

رسم الملك على هيئة صياد يمسك بندقية صيد ويغمض إحدى عينيه ويثني إحدى قدميه!

وهي هيئة الصياد عند اصطياده للفريسة فعليا.. فنجح في رسمه وفق شروطه!

نعم إنها المرونة.. فلا تنظر للأمور من زاوية واحدة وتكتفي.. ولكن كن مطاطيا يا صديقي.

واستعن بالله ولا تعجز.

خسارة بعض البشر مكسب لصحتك النفسية.

يوزغن هايرماس

****

الضغوط ومعناها؟

معنى الضغوط

هي قوى داخلية وخارجية تواجه الإنسان وتنتج إحساس بالتوتر والقلق..

فتؤثر على:

- قدرات الفرد على تحقيــق ما يرغبه
- كفـــــــاءة الأداء
- جـــــــودة الإنتاج
- انحـدار عزيمة النجاح وطموح الإنجاز
- الحالة النفسية والعاطفية والمزاجية والفكرية.

وزيادة الضغط النفسي يؤدي إلى ضعف القدرة على التوازن بين الطلب وما تريد تحقيقه، وبين الوقت المتاح.

أبسطهالك!!

كل الأفكار والأهداف التي تحلم بتحقيقها ستحتاج وقتا زمنيا.. فإذا أحسنت هذه المعادلة استطعت التخلص من عبء الضغوط العنيفة التي تحوم حول رقبتك.. وإذا أهملت عنصر الزمن فتدخل في رحلة مع «دوخينى يا لمونة» ودائرة اشتباك ومتاهة سأحضر أصدقائي ونبحث عنك فيها بعد قليل!

هل هناك فوائد للضغوط؟

يا صاحبي: لا تستعجب من هذا السؤال.. لأنه بالفعل لكل شيء سبب، ولكل ما يحدث فوائد مهما كانت قسوتها أو صعوبتها..

لنتعلم منها العبر ونستقي منها الفوائد ونكتسب منها دروس من مدرسة الحياة.. ومن هذه الدروس المستفادة من الضغوط..

١- تحفزك من القادم المجهــول وتجعلك مستعدا للتعامل مع الحياة وتفاصيلها بشكل أوسع إدراكا ووعيا وإعادة النظر في الأحداث برؤية أشمل واختيار الطرق الأفضل والأهم وتصل لاكتشاف مهارات جديدة لم تكن ملحوظة منك في نفسك سابقا

٢- تفجير الطَاقة المهنية المخفية التَي لابدَ من الضَغط لإخراجها.. فتتفاجأ أنك قمت بعمل كذا وكذا.. ومواعيدك منضبطة وجهدك كبير وإنجازاتك تزيد.. ومنها مثلا وقت الامتحان ومذاكراتك بعدد ساعات كثيرة لم تكن تتوقعها منك يوما ما.. أو في عملك مثلا أديت أكثر من مهمة في وقت قصير وبإتقان ملحوظ ونتائج مبهرة وخلق حالة حقيقة من التحدي الذاتي والتنافس مع الغير.

٣- الحركة بسلاسة ونشاط والتحرر من العقد والقيود لأنهلن تكون الظروف أصعب مما هي عليه فبالتالي تشعر بنوع من الحرية.

٤- خلق الإحساس بأهمية الوقت وأن المطلوب منك كثير والوقت المتاح يكفي بالكاد فلن تضيع وقتا طويلا في فرعيات، والعمل على الإدارة الجيِّدة له؛ كمن يأتي قبل الامتحان لا يضيع وقتا لإدراك ما فاته من المذاكرة وقس على ذلك الكثير؛ والوصول لنتائج قوية في وقت قصير والتركيز على الأولويات.

٥- قيادة الذات وتنمية مهارات التفكير التحليلي والعصف الذهني والتفكير الإبداعي لحل المشكلات المتوفرة والمتوقعة.. والبحث عن بدائل والاختيار منها بدراسة وتخطيط وليس

بعشوائية.. مع وضوح قوة اتخاذ القرار وعدم التردد فيه وهي صفة القادة.

٦- القوة النفسية: اكتساب القوة النفسية أو المناعة النفسية يأتي من كثرة التجارب وخوض المزيد من الأحداث، كمن مرض بمرض ما لأول مرة يختلف تعامله معه إذا عاوده مرة أخرى، وقس على ذلك، خبرات الحياة تكسبك الصحة النفسية.

٧- صدق اللجوء إلى الله

دائما تظل أوامر الرب سبحانه هي منفذ حقيقي، افتح الأبواب.

«أشد أنواع الضغط النفسي، أن تتردد بين رغبتك بمعرفة الحقيقة وخوفك من سماعها.»

فرانس غريلباتسر

****

الدوافع المحركة

لست وحدك ياصاحبي في متاهة الضغوط ومنحنيات الأعباء، لذلك هناك دوافع تحركنا للتعامل مع الضغوط.. وعددها أربعة.. تعالوا نفهم أكثر:

أولا: دوافع الفطرة

الدوافع التي يولد فيها الفرد من التربية والنشأة وإشباع الحاجات الفسيولوجية المطلوبة للبقاء كالأكل إذا جعت؛ والشرب إذا عطشت؛ والسكن والملبس.. وهي دوافع أساسية ولا يستغنى عنها إطلاقا.. هو ما ينتقل عن طريق الوراثة فلا

يحتاج الفرد إلى تعلمه واكتسابه.

والدوافع المغروزة في جهازك العصبي وتسمى الدوافع الفطرية بالغرائز Instincts.

ومنها دوافع البقاء كالجوع والعطش والنوم؛ ودوافع الطوارئ ودوافع الهرب أو المواجهة..

فهي استعداد للخوف والابتعاد عن الأشياء والمواقف التي تؤلم الجسم وتؤذيه أو التي يتوقع منها الألم والاذى؛ وكل شيء أو موقف يهدد بهذا الألم والأذى ويشكل لدى الفرد (خطرا).

مثل ضغوط العمل أو مشكلة تهدده في صحته فما يلبث أن يذهب لهذا الطبيب وهناك لعمل التحاليل حتى يتم حل المشكلة وإزالة هذا التهديد.. بالتشخيص الصحيح والدواء الفعال.

ثانيا: دوافع مكتسبة:

الدوافع المكتسبة من المجتمع وخبرات الحياة والمرونة والوعي.. ويستطيع الواحد منا التعامل معها بتطويرها أو تغييرها كالدافع لاكتساب مهارة أو تحصيل مال أو تحقيق هدف..

مثل من واجهته ضغوط وعقبات في الوصول إلى هدفه فيستطيع تغيير الوجهة والطريق والبحث عن حلول جديدة وفعالة.. ويكتسبها الإنسان من خبراته اليومية وتفاعله الاجتماعي وتوكيد الذات وميل الفرد إلى الظهور والتفوق والتنافس..

«أعظم هديّة يمكنك تقديمها لشخص آخر هي الموقف النفسي

والعقلي المتمثل في الاحترام الإيجابي للآخرين غير المقيد بشروط أي أنك تتقبلهم بكامل كيانهم، وبدون حدود.»

رون آردين

إديسون

عندما كان بالمدرسة قال أحد المدرسين لأمه بأن دماغه كالبيضة الفاسدة في إشارة لفشله، فأخرجته أمه من المدرسة، وأحضرت له كتبًا لقراءتها في المنزل، فأخذ يلتهمها التهاما، حتى استطاع اختراع المصباح الكهربائي بعد أكثر من ٧٠٠ محاولة وقيل ١٠٠٠ محاولة، فقيل له: فشلت أكثر من ٧٠٠ مرة.

فقال لهم:

«لا أنا لم أفشل بل تعلمت أكثر من ٧٠٠ طريقة لا يعمل المصباح من خلالها »

فاستطاع تحويل المحنة إلى منحة، والفشل إلى نجاح، وإلى الآن هو أكثر عالم مسجل باسمه براءات اختراع!!

ثالثا: دوافع شعورية:

دوافع واعية يعرفها الفرد ويفهمها ويستطيع توجيهها وخاضعة لعقله الواعي، مثل أن يرى حادثة سيارة فيقع بين أن يفكر في حل للموقف أو يترك نفسه للغضب والانفعال أو حساب التلفيات والخسائر أو الانسحاب من عمل أو مكان لوجود شخص مستفز له مثلا.... أو هي الدوافع التي تدخل في وعي الفرد وإرادته ويستطيع معرفتها وتوجيهها أو تعديلها أو إيقافها أو تأجيل التعبير عنها.

رابعا: دوافع لاشعورية:

دوافع تكمن وراء تصرفات الإنسان وسلوكه وهي صادرة من اللاشعور والعقل الباطن، مثل من يقلل من شأنك فتجد رد فعل تجاهه.. كمن يعبر الشارع فيجد سيارة مسرعة فخلال أجزاء من الثانية يتحرك الجسم بسرعة غير محسوبة ولا معلومة للنجاة من الحادث.

يحكى بأن رجلاً كان خائفاً على زوجته بأنها لا تسمع جيداً وقد تفقد سمعها يوماً ما فقرر بأن يعرضها على طبيب أخصائي للأذن.. لما يعانيه من صعوبة القدرة على التواصل معها..

وقبل ذلك فكر بأن يستشير ويأخذ رأي طبيب الأسرة قبل عرضها على أخصائي..

قابل طبيب الأسرة وشرح له المشكلة، فأخبره الدكتور بأن هناك طريقة تقليدية لفحص درجة السمع عند الزوجة وهي بأن يقف الزوج على بعد ٤٠ قدماً من الزوجة ويتحدث معها بنبرة صوت طبيعية

إذا استجابت لك وإلا اقترب ٣٠ قدماً

إذا استجابت لك وإلا اقترب ٢٠ قدماً

إذا استجابت لك وإلا اقترب ١٠ أقدام وهكذا حتى تسمعك

وفي المساء دخل البيت ووجد الزوجة منهمكة في إعداد طعام العشاء في المطبخ، فقال في نفسه الآن فرصة سأعمل على تطبيق وصية الدكتور..

فذهب إلى صالة الطعام وهي تبتعد تقريباً ٤٠ قدماً.. ثم أخذ

يتحدث بنبرة عادية وسألها

«يا حبيبتي..ماذا أعددت لنا من الطعام..»

ولم تجبه!!

ثم اقترب ٣٠ قدماً من المطبخ وكرر نفس السؤال:

يا حبيبتي.. «ماذا أعددت لنا من الطعام»..

ولم تجبه!!

ثم اقترب ٢٠ قدماً من المطبخ وكرر نفس السؤال:

يا حبيبتي.. «ماذا أعددت لنا من الطعام».. ولم تجبه!!

ثم اقترب ١٠ أقدام من المطبخ وكرر نفس السؤال:

يا حبيبتي.. «ماذا أعددت لنا من الطعام».. ولم تجبه!!

ثم دخل المطبخ ووقف خلفها وكرر نفس السؤال:

يا حبيبتي..ماذا أعددت لنا من الطعام».

ثم دخل المطبخ ووقف خلفها وكرر نفس السؤال:

يا حبيبتي..ماذا أعددت لنا من الطعام».

فقالت له: يا حبيبي للمرة الخامسة أجيبك... الدجاج بالفرن!!!

«الذين لم يتذوقوا متعة الامتزاج الروحي الوجداني العميق والانسجام النفسي الذي ينطوي عليه الحب المتبادل، فقد فاتهم أمتع شيء أعدته الحياة للإنسان.»

بيرتراند راسل

الاستراتيجية المطبقة

هناك خريطة تحركنا نحو التعامل مع الضغوط بأنواعها (نفسية أو داخلية أو خارجية) أو حتى ضغوط العمل.. وهي استراتيجية نقوم بها فعليا.. ومنها:

١- الهروب :

هناك من يتجاهل المشكلة ويدعي عدم وجودها أصلا. وللأسف هذا ليس حلا بل كارثة أن تهرب وتدعى عدم وجود مشكلة ومن ثم تتراكم الأعباء والمشكلات والضغوط وتزداد تعقيدا، وهذا يدفع بك للبحث عن حلول تكلف مجهودا أكبر، ومشقة كبيرة جدا. وإذا تعلمت الهروب يوماً فسوف يصبح عادة..

ليس من الصعب أن تعثر على الحقيقة، ولكن المشكلة الكبرى هي ألا تحاول مواجهتها إذا وجدتها..

الهروب من المتاعب لا يذهبها، ولكن تنساها قليلا..فتعود أفظع ممّا كانت!!

٢- القلق:

التفكير الدائم في المشاكل دون اتخاذ أي تدابير لتغييرها.. وهذا القلق والتوتر يدمر الأفكار الإيجابية ويحولها لسلبية كما أنه ينخر في العزيمة والطموح، ويدمر أهدافك وكذلك تفسد علاقاتك بمن حولك ويأخذك إلى الأرق والإجهاد النفسي وربما دخلت دوامات من الإحباط أو الاكتئاب..

الضغوط النفسية تغير الشخص من مدح إلى كتلة من الصمت.
سيجموند فرويد

ادفع التذكرة!!

صعد شاب عملاق كأنه بطل لكمال الأجسام الأتوبيس.. فسأله الكمسري عن التذكرة.. فأجابه والشرر يتطاير من عينيه: المعلم ميمي لا يدفع تذكرة!

فتركه الكمسري وتابع طريقه، وفي اليوم التالي ركب نفس العملاق ونظر إليه الكمسري برعب وسأله نفس السؤال بنبرة مرتعدة..

فأجابه العملاق بغلظة: المعلم ميمي لا يدفع تذكرة!

تكرر هذا المشهد مرات ومرات.. نفس السؤال ونفس الإجابة.. فارق النوم عين الكمسري وأصابه الخجل من نفسه ومن الركاب على أنه جبان..

وبدأ يتغيب عن العمل في محاولة منه للهروب من المشكلة..

ولكنه قرر أن يواجه نفسه ويتحداها، فذهب بجسمه النحيل وقامته القصيرة إلى أحد مراكز التدريب وسجل نفسه في دورات تدريب كمال الأجسام والكاراتيه.. ومضت أشهر وهو يكافح لتحرير نفسه من الخوف والخجل..

وحانت لحظة المواجهة؛ فعاد إلى عمله المعتاد واتجه لنفس المحطة، وهو يبحث عن هذا العملاق.

وما إن صعدت الفريسة الباص حتى نهض وسأله بنبرة تملؤها الثقة بالنفس: تذاكر

فأجابه العملاق بنفس الطريقة: المعلم ميمي لا يدفع تذكرة..

فأمسك الكمسري بقميص العملاق من رقبته وسط ذهول

الركاب وصاح بصوت عال وعينين يتطاير منهما الشرر: المعلم ميمي لا يدفع تذكرة.. لماذا!!!!!!!!!!؟

فأجابه العملاق: لأن المعلم ميمي لديه اشترا!!!!ك!!!!

٣- التردد:

ينتج من ضعف الثقة بالنفس.. والمتردد يسعى إلى الأفضل أو يهمل حياته ويؤخر حسم الاختيار ويلجأ للتراجع على أمل أن يتاح له خيار آخر، وقد يلوم نفسه بعد اختياره دونما سبب واضح أو معقول.. وينتقل بعصبية من قرار إلى آخر هروبا من الإلتزام بمسار معين.. وتغيير كل قرار وكل رأي فيفقد الاتزان النفسي الذي هو عصب الحياة..

لماذا التردد؟

وهل هو خوف من تحمل المسؤولية؟

قلل من الاهتمام برأي الناس والتأثر بكل ما يقال عنك.. فإرضاء الناس غاية لا تدرك.. ولا تتأثر برأي كل من هب ودب.. وتعلم من تجاربك السابقة في الاختيار، واستمع للنقد البناء وعليك بتدعيم ذاتك.. وعنصر الزمن يحتاج للحسم قبل أن تضيع فرصا كثيرة..

فلا أحد يفوز دوماً، أو ينجح دوماً.. أليس كذلك؟

٤- المماطلة:

تأخير تأدية المهمات الرئيسية والقيام بأمور غير ضرورية.. وقالوا لنا «لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد»

كمن أخر المذاكرة حتى قبل الامتحانات فلاحقته عاصفة

الامتحانات ولم يلحق أن يذاكر أو يراجع.. بل في حيرة من قلة الوقت وكثرة المذاكرة وبين أن يراجع ما نساه أو أن يذاكر ما لا يعرفه! وأثبتت دراسة أجريت على طلاب لم يراجعوا دروسهم قبل الامتحانات، وصفحوا عن أنفسهم لتسويفهم سابقا ومن ثم كانوا أكثر إقبالا على مراجعة الدروس قبل الامتحانات، وصفحوا عن أنفسهم لتسويفهم سابقا ومن ثم كانوا أكثر إقبالا على مراجعة الدروس في المرة التالية، مُقارنة بغيرهم والطبيعي أنك لن تشعر بالراحة عندما تقوم بمهمة ما!

فضع خطة وابدأ بالأسهل.. وحدد موعد البداية..

٥- التنفيس عن المشاعر:

سواء يظهر خلال الضغوط والأزمات مشاعر الغضب، أو النقد اللاذع، أو البكاء بلا سبب واضح ، أو الهروب إلى النوم الكثير.

٦- الانسحاب:

باختصار.. انسحاب من العلاقات ومن العمل ومن المهام ومن الطموح ومن الحياة كلها.. وهؤلاء وفقا للأبحاث مهددون بالإصابة بالاكتئاب بنحو ثلاثة أضعاف أو أكثر مقارنةً بغيرهم.. ويزداد الشعور بالخمول بنحو ٢- ٣ مرات، وارتفاع القابلية للإصابة بالسكر بنحو ٧٪، والقابلية للصدمة بنحو ٨٪، والقابلية للإصابة بأمراض القلب بنحو ١٤٪، وكما تقول الحكمة:

«قد يخطئ الإنسان مرتين في طريقة للبحث عن الحقيقة، أولاً أن لا يكمل الطريق، وثانياً أن لا يبدأ المسير»

إذن لا مفر إلا أنك يجب أن تقلب الصفحة!

٧- العلاج والمواجهة:

وهي وظيفة هذا الكتاب.

الحياة النفسية كدفتر التاجر، ليست العبرة بضخامة أرقامه، ولكن بالباقي بعد الجمع والطرح.

علي الطنطاوي

****

تدريب

١- هل أنت مشحون بالغضب؟

٢- هل يجب أن تكون على حـــــق دائما؟

٣- هل تجـــد من الصعـــب أن تعتـــذر؟

٤- إذا دخلت نقــاش هل تفترض الأسوأ في خصمك؟

٥- هل تلوم الآخريـــــن على غضبك بأنهم السبب؟

٦- هل أنـــت مستعد لقبول تفسيرات الآخـــرين؟

٧- هل تجد خمسة أسبـــاب تثير غضبك يوميـــا؟

٨- هل أنـــت جامـــع للشـــكاوي والمظالـــم؟

٩- هل تستلق على ظهـرك مرة على الأقل نهارا؟

١٠- هل تنفق من وقتك ٥ق يوميا مســتريحا متأملا؟

١١- هل تغـضب لو أخطأت الأتوبيــس أو القطار؟٠

١٢- هل تسير يوميـــا مسافة ١ كم بتعـمد في الهواء؟

١٣- هل توحـي لنفسك أن حيـاتك مريحـة؟

١٤- هل تنهـض من فراشـك مبكرا لتلحق مهامك؟

١٥- هل تنال قسـطا وافـرا من النـوم بعمق؟

١٦- هل تنسـى متاعب عملك عند دخولـك بيتك؟

١٧- هل تتكـلم بوضـوح من غير عجلة ولا ثرثرة؟

١٨- هل تصاحـب من ينعمون بهـدوء الأعصاب؟

١٩- هل تخصـص أسبوعيا يوما للترفيه عن نفسك؟

٢٠- هل تتـعامل مع نفسك باهتمام وتتنفس بعمق؟

٢١- هل لديـك وقت تقضيه في هـواية ممتـعة؟

٢٢- هل تضـع علاجا للقـلق بدلا من تذوق آلامـه؟

٢٣- هل عنـد الطعـام تأكل سريعا وتقوم أولا؟

****



الصفحة الثانية

الفـــروق الفردية

ومصادر الضغوط

١- عمــر الإنسـان

مما لا شك فيه أن عمر الإنسان يلعب دورا هاما في التعامل مع الحياة عموما ومع الضغوط بشكل خاص، ذلك أن صغير السن تجده يميل إلى الاندفاع والحماسة الزائدة أما من كان له تجارب كثيرة بحكم العمر فتجده أكثر هدوءا واتزانا في رد الفعل..

تذكر موقف مر عليك قديما وانتهى.. ثم حدث لك مجددا.. ما الفارق؟

٢- المعـرفة والقناعات

كلما تطور فكر الفرد مع القراءة والاطلاع والتعلم ومزيدا من المعرفة فتعامله مع الضغوط يقوى؛ حيث العلم والمعرفة كنز تعطيه مساحة حرة من التفكير التحليلي والإبداعي والعصف الذهني مع مزيد من البدائل للوصول إلى الحلول المقنعة والمنطقية والعملية وإعادة ترتيب الأمور..

نجح الحصان ورسب البشر!!

حكى أن فلاحا في إحدى القرى كان يمتلك حصانًا قويًا ولكن بمرور الوقت كبر الحصان ولم يعد بنفس قوته السابقة، وحدث أن وقع هذا الحصان في بئر جافة، فأخذ الفلاح يفكر في طريقة لإخراج حصانه لكنه سرعان ما قال في نفسه: لقد أصبح الحصان طاعنا في السن ومصابا، كما أنه لن يقوى على العمل، وأنا لن أستطيع إخراجه وحدي وسأحتاج معي معدات وأشخاص، وكل هذا سيكلفني المال.

وهنا خطرت للفلاح فكرة بأن يتخلص من الحصان العجوز والبئر الجافة، بأن يردم البئر ويدفن الحصان، وبالفعل بدأ الفلاح في التنفيذ

وأخذ يُلقي التراب في البئر. هنا أدرك الحصان ما يحدث، ولكن رغم سنه الكبير وإصابته الشديدة لم يستسلم، وأخذ ينفض التراب عن ظهره، ومع كل مرة كان ينفض فيها التراب كان يعلو خطوة، وهكذا ظل يفعل حتى اقترب من السطح وقفز إلى الخارج.

فعل الحصان كل هذا وسط ذهول الفلاح؛ الذي ظن أن حصانه انتهى، ولكن لأن الحصان لم يلعن حظه السيء أو جلس بحسرة ينتظر مصيره المحتوم؛ استطاع أن يخرج بسلام.

٣- خـبرة المواجـهة

التصادم مع الحياة والعمل والعلاقات يولد ما يسمى بخبرة المواجهة والتي تنمي مهارات الفرد في الواقع والقدرة على قراءة ما وراء السطور والأحداث.

شرط ميكروسوفت

أعلنت شركة ما يكروسوفت عن حاجتها لشغل وظيفة فراش (عامل نظافة) فتقدم أحد الأفراد وبعد إجراء المقابلة تم اختياره لشغل الوظيفة، وقبل أن يهم بالانصراف أخبره مدير التوظيف أنه نجح بالمقابلة، وسيرسلون له عبر البريد الإلكتروني قائمة بالمهام المطلوبة وموعد بدء العمل.

فقال الرجل البسيط: ولكني لا أمتلك جهاز كمبيوتر، ولا بريد إلكتروني، فقال له مدير التوظيف حينها: من لا يملك بريد الكتروني لا وجود له، ومن لا وجود له لا يستحق العمل في شركتنا، خرج الرجل وهو حزين بعد أن كان بعد خطوة واحدة من الوظيفة.

وأثناء عودته إلى المنزل أخذ يفكر في طريقة يكسب بها عيشه، وكان معه حينها ١٠ دولارات، فاشترى بها صندوق من الخضروات وأخذ يتنقل به بين الأحياء السكنية حتى باعه واشترى غيره وباعه أيضًا، وفي هذا اليوم عاد إلى منزله ومعه ٦٠ دولار بعد أن كان لا يملك سوى

١٠ فقط وهكذا عرف الرجل هدفه وبدأ يخرج كل يوم في الصباح يشتري الطماطم ويبيعها حتى أصبح لديه عربة ثم أسطول من العربات لتوصيل الطلبات للزبائن، وبعد مرور خمس سنوات فقط أصبح الرجل من كبار رجال الأعمال بالولايات المتحدة.

وحدث أن فكر في عمل بوليصة تأمين حتى يضمن مستقبل عائلته، وعندما اتصل بشركة التأمين جاءه الموظف، وبعد أن استقر على نوع البوليصة التي يريدها، طلب منه موظف التأمين البريد الإلكتروني حتى يستوفي الإجراءات، فأجاب الرجل: ولكني لا أمتلك بريدًا إلكترونيًا.

فقال الموظف متعجبًا: تمتلك كل هذه الإمبراطوري الضخمة، ولا تمتلك بريدًا إلكترونيًا!!

تخيل لو كان لديك بريدًا إذن، فأين كنت ستكون اليوم؟

فابتسم الرجل وقال: فراش في مايكروسوفت.

كن مرنا وتعلم من المواجهة ولا تكتف يديك، تحرك والبدائل كثيرة.

****

مصادر الضغوط

(١) الأحداث السلبية والإيجابية

positive- Negative Events

- الأحداث السلبية

(مثل: وفاة عزيز – إصابة عمل – الطلاق)

-الأحداث الإيجابية

(زواج – ولادة طفل – ترقية في العمل)

توضح المقارنة بين الضغوط الإيجابية والسلبية لـ (Killy (١٩٩٤ , الفروق الكبيرة بين الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية:

الضغوط السلبية

١. تسبب انخفاضا في الروح المعنوية، وشعوراً بتراكم العمل

٢. تولد ارتباكا وتدعو للتفكير في الجهد المبذول.

٣. تعمل على ظهور الانفعالات وعدم القدرة على التعبير عنها.

٤. تؤدي إلى الشعور بالقلق والفشل.

٥. تسبب للفرد الشعور بالأرق.

٦. تسبب للفرد الضعف والتشاؤم من المستقبل.

٧. عدم القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة غير سارة.

الضغوط الإيجابية

١. تمنح دافعاً للعمل ونظرة تحد للعمل.

٢. تساعد على التفكير والتركيز على النتائج.

٣. توفر القدرة على التعبير عن الانفعالات والمشاعر.

٤. تمنح الإحساس بالمتعة والإنجاز.

٥. تساعد الفرد على النوم الجيد.

٦. تمد الفرد بالقوة والتفاؤل بالمستقبل.

٧. تمنحه القدرة على الرجوع إلى التوازن النفسي بعد المرور بتجربة

غير سارة.

(٢) الأحداث القابلة للسيطرة والغير قابلة للسيطرة

controlable_ Un-controlable Events

مثل - (الوفاة – حـــادثة – مرض) غير قابلة للسيطرة

مثل - (الامتحانات - الزواج – السفر) قابلة للسيطرة

(٣) الأحداث الغامضة والواضحة

Clear &Ambiguous Events

- الأحداث الغامضة (وقوع البلاء ولا إنتظاره)

- الأحداث الواضحة.

(٤) زيادة العبء

Overload

- شخص: مسؤول عن نفسه فقط .

- شخص: مسؤول عن أناس أخرين

٥- الضغوط الاجتماعية:

العلاقة بالأصدقاء والزملاء والجيران، واختلاف الميول والتوجهات، وصراع الأجيال، وصراع القيم، والتفاوت في العادات والتقاليد والثقافات، والطبقات الاجتماعية، وخصوصاً الطبقات الدنيا، وحالات الوفاة.

٦-الضغوط الشخصية:

سواء جسمية أم عقلية أو نفسية، والتي تنشأ من اختلالات في بنية الجسم، أو من القصور في المجالات المعرفية والاختلالات الوظيفية العقلية، والإحباط والحرمان أو اختلالات في مكانيزمات الدفاع

وإشباع الحاجات وسوء التوافق، والمقارنة مع الغير في المستوى المادي والاجتماعي وغيره.

٧-الضغوط الدراسية:

المناهج التعليمية، والمعلمون، والاختبارات والنظام المدرسي، وكثافة الطلاب، واكتظاظ الفصول، والنشاط المدرسي، والواجبات والأعمال المنزلية، وتوقعات الأهل، والإخفاق الدراسي وعلاقته بالمستقبل.

٨-الضغوط الأسرية:

المشاحنات مع الوالدين، والغيرة من الإخوة، والرغبة في الانفصال عن الآباء، وتنتج الضغوط هنا من أسباب متعددة داخل الأسرة مثل مرض أحد أفراد الأسرة أو غياب أحد الوالدين عن الأسرة، أو الطلاق.

٩-الضغوط الصحية:

كالأمراض العضوية أو التغيرات الفيسيولوجية التي تحدث للفرد، وتسبب له إعاقة في الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إما على نحو دائم، وإما مؤقتاً كالإعاقات الجسمية، أو العمليات الجراحية، أو الصداع، أو ارتفاع معدل ضربات القلب، أو أعراض الدورة الدموية.

١٠- الخصال النفسية

Psychological Characteristics

- شخص ذو نمط يميل لعدم الركود للراحة.. أو المحافظة على الرياضة أيهما أكثر ضغوطاً؟

١١- مجالات الحياة

Life Domains

- أدوار رئيسية: زوج / أب – زوجة/ أم - عامل / موظف في عمل.

- أدوار طرفية: عضو في جمعية أو نادي – أو اتحاد ملاك عمارة..

١٢- مواقع التواصل الاجتماعي

social media

- شخص يتعامل معها لفائدة ولكنه يحدد وقتا وهدفا

- شخص يقضي طول يومه عليها ويهمل ماهو مطلوب منه في الحياة

(١٣) ضغوط العمل

work stressors

خسارة بعض البشر مكسب لصحتك النفسية.

يورغن هابرماس

****

تصنيف الضغوط

تتحرك بوصلة الضغوط نحو مؤشرين لا ثالث لهما وبالتالي لابد من فهم هذه المؤشرات لإجادة التعامل الواعى معها..

١_ الضغوط المؤقتة والضغوط الدائمة

Temporary & Permanent Stress

- الضغوط المؤقتة:

- التي تحيط بالفرد لفترة ثم تزول أو ترتبط بموقف مفاجئ ولا يدوم أثرها لفترة طويلة وغالبا لا تلحق ضررا بالفرد.

- الضغوط المزمنة:

- التي تحيط بالفرد لمدة طويلة كالتعرض لآلام مزمنة أو مشكلات

اجتماعية واقتصادية غير ملائمة وبشكل مستمر.

٢- الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية:

Positive & Negative Stress

- ضغوط إيجابية: تؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا (الاتزان النفسي).

- ضغوط سلبية: تؤدي إلى الشعور بالتعاسة والإحباط (عدم الاتزان النفسي)

الاكتئاب ليس علامة ضعف، بل هو إشارة إلى محاولتك أن تكون قويًا لفترة طويلة جدا.

سيغموند فرويد

****.

(جولة عميقة)

• استجابة العقل للضغوط أكثر من الاستجابة الجسدية

الحقيقة أن العقل بناءا على ما يعتقده ويفكر فيه هو الأقوى تأثيرا وبلا منازع عن الاستجابة الجسدية.. وابسط الأمور حين ينام أحدهم حزينا مكتئبا من ضغوط الحياة فيصبح وقد أصابه مرض السكر أو مرض الضغط ويظل يعالج منه طيلة حياته لأنه تحول من فكرة إلى نفسي إلى جسدي..

فالضغوط ذات علاقة كبيرة بعقلك (ما تدركه، وتعتقده، وتصدقه) واستجابة جسدك للضغط تبدأ من مخك وعقلك، لذلك فإن أساس إدارة الضغط بنجاح وفعالية يجب أن يبدأ بما تفكر فيه وتعتقده...

• العقل يستجيب لما هو متخيل بنفس طريقة الاستجابة لما هو حقيـــقي

لأن العقل الباطن هو ما يحتوي التخيل والذي يمثل عنده ٩٠٪ من وظيفته فهذه التخيلات والصور الذهنية التي تلاحقه من ضغوط العمل ثم التفكير في الأمراض وضياع مستقبل الأولاد ثم الإصابة بالأمراض ومن أين يأتي بثمن العلاج وحين يهرم ولا يجد المال الذي يشتري به دواه إلى آخر هذا السيناريو وكل هذا وهو في مكانه وعلى مكتبه وفي عمله لذا يجب إعمال مقاومة العقل فليس كل ما يعرض عليك تفكر فيه..

• اعتقاد الخطر (رغم قوة الأمان) فعقلك سيرسل للجـسد إشارات الخطر

العقل مزود من الله تعالى بمراكز تنبيه ضد الخطر والعقل الباطن يحتوي مركز الحماية فمع أي تهديد أو خطر ولو كان صغيرا يرسل العقل الإشارات المكثفة والقوية لأخذ إجراء وقاية من الخطر فهناك من يعيشون الوهم ولعلك سمعت عنهم ثم يموتون به.. بعض الضغوط في العمل ينتج منها صداع ولا يعتبره صداعا عاديا بحاجة لبعض العقاقير بل يعتبره مباشرة (المرض الخبيث – السرطان) مباشرة وحين يخبره الطبيب أن الأمر بسيط يظل قلقا حتى يخف الألم ولو عاوده مرة اخرى بعدها بأيام وشهور يعيش نفس الحالة من الوهم.. إذا كنت تعتقد أنك في خطر (حتى ولو كنت في موقف بالغ الأمان) فإن عقلك سيرسل إلى جسمك إشارات الخطر..

وحين تعتقد أنه لا قيمة لك (حتى ولو كنت رئيس مجلس إدارة لإحدى الشركات الكبرى) فإن عقلك سيتصرف على هذا الأساس.. أنه لا قيمة لك ويرى العالم النفسي إلبرت إليس أن «سبب اضطراب الإنسان يعود إلى الشعور بالاكتئاب أو القلق أو الهلع أو الإحباط عندما يقول لنفسه: لابد أن يكون أدائي ممتازاً.. وأن يستحسنه الآخرون، وإلا.. فأنا شخص غير محبوب.»

الشعور بالغضب الشديد، أو الحنق، أو المرارة، عندما تفكر: يجب أن

يعاملني الآخرون برفق وعدل وإلا فهم سيئون، ويستحقون العذاب.. خاصة من عاملتهم برفق.

خيبة الأمل، أو الاكتئاب، أو الشعور بالإشفاق على الذات عندما تقول لنفسك: لابد أن تكون الظروف التي أعيشها سهلة وممتعة، وإلا فإن العالم مكان رهيب لا أطيق احتماله، ولن أعرف السعادة أبدا.

الخلاصة

الأحداث الضاغطة لا تعني شيئاً إن لم تسمح أنت لها أن تعنيه.

****

تدريب.. مدى تأثير الضغوط عليك

١- هل تشعـــــر بقـــــلق على مستقبـــلك؟

٢- هل تشعر بدافع داخلي مســـــتمر للتدخيـــن؟

٣- هل رغبـــــة إنجازك أقل مما تتوقعه بداخـــلك؟

٤- هل تشعر بمشكـــــلة عـند النـــوم وخلاله؟

٥- هل تثـــــــــور خلال عملك لأتفه الأسباب؟

٦- هل عندك أشياء كثيرة والوقـــــت غير كـــاف؟

٧- هل تشعر بصـــــداع أو تلبك في المعــــدة؟

٨- هل تقع تحت ضغط عند إنجاز عمل أو مهـــمة؟

٩- هل تتســـاءل عن مدى حب زملائك ونجاحك؟

١٠- هل لا تمتلك القـــــدرة على جلب الراحة؟

١١- هل لا تشعر بالرضـــا عن إنجازاتك في الحياة؟

١٢- هل لا تفرح من أصغر المفرحات وأبسط الأمور؟

فن التعامل مع الضغوط

١- اقعد مع نفسك وحدد بالورقة والقلم أسبابك أنت.

- ابحث عن المشكلة وعالجها بعمق.
- عالج الأسباب وليس الأعــراض.
- حدد مصـــادر ضغطك النفسي.
- جزء المشكلة لنقــاط صغــيرة.
- راجع دائرة الإتزان في الحــياة.
- حلل البدائل والحلول وأبعادها.

من صاحب الدجاجة!!

من يستطيع أن يخرج الدجاجة من الزجاجة؟

يقول معلم وهو معلم للغة العربية في إحدى السنوات كنت ألقي الدرس على الطلاب أمام اثنين من رجال التوجيه لدى الوزارة.. الذين حضروا لتقييمي ،، وكان هذا الدرس قبيل الاختبارات النهائية بأسابيع قليلة !

وأثناء إلقاء الدرس قاطعه أحد الطلاب قائلاً: يا أستاذ اللغة العربية صعبة جداً؟؟!

وما كاد هذا الطالب أن يتم حديثه حتى تكلم كل الطلاب بنفس الكلام وأصبحوا كأنهم حزب معارضة!!

فهذا يتكلم هناك وهذا يصرخ وهذا يحاول إضاعة الوقت وهكذا....!!اسكت المعلم قليلاً ثم قال: حسناً لا درس اليوم ،، وسأستبدل الدرس بلعبة!!

فرح الطلبة ،، وتجهم الموجهان ،،رسم هذا المعلم على السبورة

زجاجة ذات عنق ضيق ،، ورسم بداخلها دجاجة ،،

ثم قال: من يستطيع أن يخرج هذه الدجاجة من الزجاجة؟؟!!

بشرط أن لا يكسر الزجاجة ولا يقتل الدجاجة!!!!!!

فبدأت محاولات الطلبة التي بائت بالفشل جميعها..وكذلك الموجهان فقد انسجما مع اللغز!!

وحاولا حله ولكن بائت كل المحاولات بالفشل؟!!

فصرخ أحد الطلبة من آخر الفصل يائساً:

يا أستاذ لا تخرج هذه الدجاجة إلا بكسر الزجاجة أو قتل الدجاجة،،

فقال المعلم: لا تستطيع خرق الشروط،،

فقال الطالب متهكماً:

إذا يا أستاذ قل لمن وضعها بداخل تلك الزجاجة أن يخرجها كما أدخلها ،،، ضحك الطلبة ،، ولكن لم تدم ضحكتهم طويلاً!!

فقد قطعها صوت المعلم وهو يقول: صحيح،، صحيح،، هذه هي الإجابة!!

من وضع الدجاجة في الزجاجة هو وحده من يستطيع إخراجها

كذلك أنتم!! وضعتم مفهوماً في عقولكم أن اللغة العربية صعبة..

فمهما شرحت لكم وحاولت تبسيطها فلن أفلح إلا إذا أخرجتم هذا المفهوم بأنفسكم دون مساعدة كما وضعتموه بأنفسكم دون مساعدة

يقول المعلم: انتهت الحصة وقد أعجب بي الموجهان كثيراً !

وتفاجأت بتقدم ملحوظ للطلبة في الحصص التي بعدها.. بل وتقبلوها قبولاً سهلاً يسيراً!!

هذه هي قصة ذلك المعلم،،

الطلاب وضعوا دجاجة واحدة في الزجاجة،،

فكم دجاجة وضعنا نحن في حياتنا العلمية والعملية وأوهمنا أنفسنا بذلك؟؟

إن السعادة تكمن في متعة الإنجاز ونشوة المجهود المبدع.

نجامين فرانكلين

٢- احسـم الأمـور المعـلقة ولا تصدق كل ما يقال

الامور المعلقة في الحياة سواء في أمور جادة تتعلقبالعمل أو السفر أو الدراسة أو حتى الامور الترفيهية كرحلة أو مصيف.. قال تعالى « ولا تذروها كالمعلقة» احسم أمورك كي تهدأ نفسك وتستريح..

هناك مشكلة واجهت رواد الفضاء الأمريكان معنية بصعوبة الكتابة في الفضاء، والسبب انعدام الجاذبية بالتالي لم يكن الحبر ينزل إلى رأس القلم.. ولحل المشكلة أنفقت وكالة الفضاء الأمريكية «ناسا» ملايين الدولارات على بحوث استغرقت وقتاً طويلاً، نجحت من خلالها في إنتاج قلم يكتب في الفضاء وعلى جميع الأسطح وفي كل الاتجاهات.

ففي الوقت الذي أضاع الأمريكان فيه الوقت والمال والجهود على صناعة هذا القلم الفضائي، كان رواد الفضاء الروس قد تفوقوا على المشكلة دون أن يكلفهم ذلك وقتاً ولا مالاً، وذلك لأنهم استخدموا القلم الرصاص للكتابة في الفضاء!

المفاجأة أن هذه القصة لا تمت للحقيقة اطلاقا..

والقلم الرصاص قد ينكسر سنه والرصاص قابل للاشتعال وبذلك يشكل خطرا كبيرا على المراكب الفضائية وخاصة تجربة احتراق المركبة الفضائية «أبولو» ..

والروس والأمريكان استخدموا «القلم الرصاص» في نفس الوقت

خلال رحلاتهم الفضائية، بعد أن كان الروس سباقين في استخدام الأقلام الزيتية، في هذه الأثناء أنفقت شركة «فيشر» للأقلام يملكها رجل الأعمال «بول سي فيشر» مليون دولار من أموالها، وليست أموال الحكومة الأمريكية لتطوير قلم حبر جاف يعمل بدون جاذبية، وتم عرض القلم على «ناسا» في عام ١٩٦٥، وبعد عامين من التشكيك في جودته، اشترت «ناسا» في عام ١٩٦٧ عدد ٤٠٠ قلم بسعر ٦ دولارات للقلم الواحد، كما قام الروس أنفسهم بشراء القلم من الشركة الأمريكية، ومازال قلم «فيشر» يستخدم في الرحلات الفضائية!

فلا تصدقوا كل معلومة تورد واحسم حتى المعلومات المعلقة..

٣- تجنب توقعات ليست على أسس واقعية

كثرة الأفكار التي تهاجمك وتبني نفسها أنها توقع وهو ما نسميه التأثير الإيحائي.. أن يتحول التوقع عليك وكأنه حقيقة وهذه مشكلة كبيرة فالإنسان لا يعلم الغيب.. فهو وسواس يهاجمك ولابد من إيقافه وترويضه وعدم الانتباه لكل توقع يمر على عقلك لأن معظمه لا يحدث ولم يحدث..

كما أن توقع الأسوأ (دائما) من الآخرين وتعيش بهذاالتوقع الظالم غالبا فأنت تحرمهم من إظهار قدراتهم أو حتى دعمك ومساعدتك نظرا لحكمك المسبق عليهم بالفشل.. حاول أن تقف مع نفسك وتعيد من جديد توقعك في الأشخاص من حولك.. وتجنب توقع الأسوأ فمهما كانت درجة سوء الحظ الذي تصدره على نفسك فتوقف عن السلبية حالا..

وحاول أن تعتاد الإيجابية وتأكد أنك لو بحثت عن الأشياء الجميلة بكل موقف ستجدها، فبحسب الألوان التي تصبغ بها عينيك سترى الحياة، لذا حاول أن تكون ألوانك زاهية وباعثة للبهجة..

وسقف التوقع من أخطر أسباب زيادة الضغوط النفسية عليك.. حيث

التوقع المبالغ فيه يدمر المستقبل ويستقطب الإحباط إلى حياتك..

لأن التوقع مهارة تحتاج دراسة جيدة للواقع والإمكانيات المتاحة والقدرات التي تتمتع بها ونقاط القوة التي تمتلكها مع معالجة نقاط الضعف ومن ثم بناء هرم التوقع على معطيات حقيقية وليس مجرد رؤية قصص الناجحين أو فقط من نجح من أصحابي فأصنع توقعا عشوائيا وجزافيا وغير مبني على حقائق وأدلة فيعيش الوهم وتنتظر التوقع أن يتحقق..

وأكرر (التوقع) ما هو إلا مهارة مبنية على (واقع واضح)...

واسمع يا صاحب الثلاجة!!

يذكر أن هناك ثلاجه كبيرة تابعة لشركة لبيع المواد الغذائية... ويوم من الأيام دخل عامل إلى الثلاجة...وكانت عبارة عن غرفة كبيرة عملاقة... دخل العامل لكي يجرد الصناديق التي بالداخل...

فجأة وبالخطأ أغلق على هذا العامل الباب.. طرق الباب عدة مرات ولم يفتح له أحد ... وكان في نهاية الدوام وفي آخر الأسبوع...حيث أن اليومين القادمين عطله ... فعرف الرجل أنه سوف يهلك...لا أحد يسمع طرقه للباب!!

جلس ينتظر مصيره...وبعد يومين فتح الموظفون الباب... وفعلاً وجدوا الرجل قد توفي... ووجدوا بجانبه ورقه...كتب فيها... ماكان يشعر به قبل وفاته... وجدوه قد كتب: أنا الآن محبوس في هذه الثلاجة...أحس بأطرافي بدأت تتجمد...أشعر بتنمل في أطرافي...أشعر أنني لا أستطيع أن اتحرك...أشعر أنني أموت من البرد...!

وبدأت الكتابة تضعف شيء فشيء حتى أصبح الخط ضعيف...الى أن انقطع!

العجيب أن الثلاجة كانت مطفأة ولم تكن متصلة بالكهرباء إطلاقاً!!

برأيكم من الذي قتل هذا الرجل؟؟

****

تدريب

راجع كم موقف في حياتك وضعت له توقع غير مدروس فحدث عكسه فأصابك الإحباط وزادت الضغوط سواء في مشروع أو في عمل أو في زواج أو مسابقة أو اكتساب مهارة؟؟..

ومن الأمور التي تبني التوقع العشوائي هو أن يقول في نفسه « يجب أن يكون لحياتي معنى أكبر!» وهذا كلام فيه تعميم لا يوصل لأي شيء سوى ترديد الشعارات وما أكثرها وما أجملها!

ولكن سيذوب عمره فيها دون أي تقدم أو بصمة أو خطوة تقدم واحدة..

وأيضا بقول «كلما زاد تنبؤي لحيـاتي صارت أكثر نجاحا!..

والإجابة يا صديقى « إذا ركـبت كل صور حياتك فمـاذا تنتظـر أن تعيش!!»

الحياة معركة واضحة وليست مجرد توقعات فوق بعض..

وكما تقول القاعدة «إذا بدأت المعركة بينك وبين نفسك فقد بدأت الحياة الحقيقية» نعم تلك هي الحقيقة الواضحة والتي يهرب منها ضعاف النفوس وقليلي الهمة.. لأن التوقع مجرد توقع وفقط !

أما مهارة التوقع تخطيط وتدقيق وتفاصيل كثيرة تؤدي لخطة وبذل مجهود ضخم يؤدى إن شاء الله إلى النجاح..

رحلة جميلة

استطاع (جميل) -وهو مدير عام لشركة هندسية- الحصول على موافقة مجلس إدارة الشركة لإدخال نظام حاسوبي جديد ومكلف، لكنه سيوفر الكثير من الوقت والجهد.

كان (جميل) سعيدا بهذا الإنجاز

لكن المفاجأة التي كانت تنتظره أن الكثير من مديري إدارات الشركة رفضوا هذه الفكرة محتجين: «لقد اعتدنا النظام القديم، ونحن نفهمه بشكل جيد.. أوه هل تريدنا أن نتعلم من جديد؟.. بعد ما شاب راح للكتّاب!»

المرونة النفسية تعني روحاً تشتاق لكل جديد, وتسعى إليه وإلى التعامل معه والاستفادة القصوى منه, في حين يرى مَن يفتقدونها التغييرَ تهديداً لهم, وإقصاءً لما تعلموه, واعتادوه منذ قديم الزمان. هذا ما حدث في شركة (جميل) وما يحدث أيضاً مع المزارع الذي يصمم على حراثة أرضه بالمحراث الذي يجره الثور، ويرفض استخدام الآلات الحديثة, وينعتها بأوصاف غريبة ومتعددة..

لا بد أنك شهدت إحدى قصص التكيف, فـ(عبد الرحمن) أحد زملاء الجامعة توفي والده ونحن في سنواتنا الأولى في كلية الطب. كانت صدمة شديدة لوالدته التي كانت تعيش في قمة السعادة والطمأنينة مع زوجها الحبيب ولكنها -بما آتاها الله من مهارة عالية في التكيف مع ضغوط الحياة وشدائدها- لم تستسلم, ولم تطل النحيب. شمرت عن ساعد الجد، وأخرجت شهاداتها القديمة، واستقبلت الحياة بكل ثقة وعزيمة. كان في إمكانها أن تجلس في بيتها, تبكي وتنتحب وتشقق الجيوب: (لماذا أنا؟ هل هذا عدل..!) لكنها لم تفعل ذلك. لقد صنعت أجمل قصص النجاح في الكفاح لتأمين لقمة العيش لأولادها, وقامت بهذا الدور خير قيام. لقد تميزت والدة صديقي بمرونة هائلة أعتقد أنها من أكثر سمات الذكاء العاطفي أهمية. إنها الجاهزية للانتقال من أعلى

قمة هرم الراحة والسعة والرخاء إلى أعلى قمة هرم البذل والتضحية.

إن القدرة على تحمل مثل هذه الصدمة والقيام بعدها لمواصلة مسيرة الحياة أمر يحتاج إلى مرونة نفسية عالية.. أقول هذا وأنا أعرف الكثير من القصص لأشخاص (كسرتهم) شدائد الحياة وحوّلتهم إلى أشخاص عاطلين على هامش الحياة.

المتعة التي يتم تقاسمها هي متعة مضاعفة ، أما القلق الذي يتم تقاسمه فيقل إلى النصف.

ريتشارد ديني

يُحكى أن زوجاً لاحظ أن زوجته عندما تطهو سمكة تقوم بقطع ذيلها ورأسها, فسألها:

- لماذا تقومين بقطع رأس السمكة وذيلها قبل طهيها؟

فصمتت الزوجة لحظات ثم تمتمت:

- هكذا يتم طبخ السمك.. هذه هي الطريقة.. همم.. لا أدري بالضبط.. ربما لأني تعلمت ذلك من والدتي!

فذهب الزوج إلى والدة زوجته ولاحظ أنها تقوم هي أيضاً بقطع رأس السمكة وذيلها قبل طهيها. فسألها في ذلك. فصمتت أيضاً لحظات وقالت:

- هذه هي الطريقة التي أعرفها وأستخدمها منذ سنوات.. همم.. لا أدري.. ربما لأني تعلمت هذا من والدتي!

كان الفضول لدى الزوج كبيراً, فأصرّ على سؤال الجدة حتى يتبين الأمر. وبالفعل وجد فرصة ذات يوم وسألها:

- لاحظت يا جدتي أن ابنتك وحفيدتها تقومان بقطع رأس السمكة وذيلها قبل طبخها.. وهما يقولان إنهما ربما تعلما ذلك منك. فهل هذا

صحيح؟

فردت عليه باسمة:

- نعم.. الأمر بسيط, لقد كانت مقلاتي صغيرة, فلم أجد حيلة سوى أن أفعل ذلك!!

**

لا تجعل هدفــك كسب كل شيء وأنت مضغوط

حين تهجم عليك الضغوط فلا يكن هدفك أن تفعل كل شيء بإنجاز مئة بالمئة بل تعامل مع الأمور بهدوء لأنك لو ارجت وسط الضغوط تكسب اهدافك كاملة فالنتيجة لن تكون في صالحك كمن اصابه وعكو صحية في قدمه وهو يريد أن يدخل سباق عدو ويفوز باللقب هذا مستحيل..

قصة عظيمة جدا

لي دنهام (١٩٣٢ – ٢٠١١) هذا الأمريكي الذي تحول من حياة فقيرة وصعبة إلى أكبر مساهم في أشهر سلسلة مطاعم امريكية "ماكدونالدز" بالولايات المتحدة الأمريكية.

وتبدأ الحكاية بطفولة من عائلة فقيرة ووالدته خادمة بالبيوت.. أدخلته المدرسة وتحملت عبء العمل بالبيوت وسخرية الآخرين منها كونها تعول طفلها وحدها ، ورغم كل هذا تحملت لأنها أرادت توفير حياة مختلفة لطفلها. وبالفعل ذهب دنهام إلى المدرسة وواجه هو الآخر صعوبة في تعامل زملائه له وسخريتهم منه لفقره وعدم استطاعته على شراء ما يريد وعدم امتلاكهم المال من الأساس.

وعندما كبر دنهام قليلا قرر مساعدة والدته في مصاريف المنزل وعمل كماسح للأحذية ، عمل كجامع للقمامة وبحث فيها عن أشياء صالحة لإعادة تدويرها وباعها للمصانع المتخصصة. عمل بتوزيع الجرائد في

عطلة الإسبوع، كل هذا من أجل توفير بعض المال لمساعدة والدته الضعيفة.

وجاءت لحظة التقدم للجامعة ، وقرر الالتحاق بالجيش الأمريكي في سلاح الطيران؛ ليس كجندي وإنما كمساعد طباخ، وكانت تجربة رائعة له اكسبته خبرة الطهي وعززت حلمه وبالفعل شكره رئيس الوحدة أمام الجميع مما ساعده في أن يصبح كبير طهاة في احد معسكرات الجيش الأمريكي.

استثمار الوقت وكيفية إدارته، هي أهم سمات هذه المرحلة من حياة دنهام.

أربع سنوات كاملة ادخر فيها كل ما جناه من مال ولم ينفقه حتى على اي وسيلة من وسائل الترفيه والمتعة.. لكن مازال المبلغ الذي جناه لا يكفي في أن يفتتح به مشروع خاص به.

وهنا بعد دراسة الوضع قرر البحث عن وظيفة مربحة له في الفترة الحالية تساعده على كسب المال اللازم له ، فقرر العمل كشرطي دورية فلهذه الوظيفة دخل لا بأس به خاصة بالدول الأجنبية..

افتتاح محل خاص يستلزم تعلم عدد من المهارات وأهمها هي كيفية إدارة الأعمال ، كيفية إدارة الموظفين وفريق العمل.. وكان يومه عبارة عن عمل كشرطي بالنهار ، وفي المساء بدأ دوراته في إدارة الاعمال. ١٠ سنوات كاملة على هذا الحال

وهنا قرر أن يخطو خطوة مهمة بحياته ألا وهي تحقيق حلمه الذي راوده منذ الصغر وهو افتتاح محل تابع لسلسلة مطاعم ماكدونالدز الشهيرة ، وهنا ذهب لإدارة ماكدونالدز وسأل عن المبلغ المطلوب لشراء الاسم ووضعه على المحل الخاص به ، وجاءت الاجابة بأن ما جمعه خلال العشر سنوات الماضية ليس كافيا!!

لم يستسلم بل عمل كشرطي بالنهار وفي الليل عمل كنجار..

١٥ عاما قضاها في العمل الشاق واعداد نفسه بمهارات إدارة الأعمال وجمع المال الكافي حتى ذهب مرة اخرى لإدارة ماكدونالدز ومعه المبلغ المطلوب لإتمام الصفقة ، لكن ظهرت مشكلة اخرى أو يمكننا القول إنه تحدي كبير وصعب أمام دنهام. فإدارة ماكدونالدز واجهته بأنها قادرة على افتتاح مقرات لها في اي مكان بالمدينة وهي لا تحتاج لمساعدة من أحد، لكن إذا كانت لديه الرغبة بالفعل فيمكنه افتتاح محله في أحد أكثر الأحياء الأمريكية شغبا بنيويورك....!

على الفور..

وافق دنهام على العرض وافتتح محله في هذا الحي ومر اسبوع حقق فيه مبيعات كثيرة ، لكن في الإسبوع الثاني حدث مشاجرة كبيرة وصلت إلى تبادل اطلاق النيران. مما أثر على سمعة المحل وجعل الزبائن يخافون من الذهاب اليه مرة اخرى.

وهنا اخذ دنهام يدرس الوضع ويحلل معطياته بشكل رائع

ما هي الأسباب التي تدفع هؤلاء المشاغبين إلى افتعال مثل هذه المشاكل ....؟

جاءت الإجابة كالتالي:

- الكثير من وقت الفراغ
- لا يوجد لديهم وظائف
- لا يوجد معهم اي اموال

وهنا قرر معالجة الأمر بشكل مختلف....

اجتمع بهؤلاء المشاغبين وعرض عليهم العمل معه مقابل المال، على أن يتركوا هذه المشاحنات ويتوقفوا عن افتعال المشاكل. وبالفعل قام بتدريبهم ، ونجحوا في العمل معه بالإضافة إلى أنهم ساعدوه في حماية المحل من اي مشكلة بما أنهم اكثر خبرة منه في هذه النقطة....

وبالفعل مر عام كامل حقق فيه هذا الفرع نجاحا كبيرامما دفع "راي كروك" أحد مؤسسي سلسلة ماكدونالدز الشهيرة بزيارته. وحينما ذهب شعر بمدى النجاح الذي وصل اليه هذا الفرع في هذا الحي الشعبي البسيط. وكرم دنهام بمنحه جائزة خاصة كأحسن مدير حقق نجاحا في حي شهد صعوبات كثيرة.

وبالفعل استطاع دنهام تحقيق حلمه ووفى بالوعد الذي قطعه يوما ما وهو صغير لوالدته بأن يفتتح المحل الخاص به وأن يجمع من المال ما يغنيها عن السؤال والعمل كخادمة بالبيوت وتحمل سخرية الآخرين لهم ولفقرهم الشديد. جمع دنهام الملايين وافتتح عدد كبير من الفروع ملأت ولاية نيويورك بالكامل.

هل انتهت قصة دنهام عند هذا الحد....؟

لا فكل رائد اعمال ناجح لا ينتهي مشواره بتحقيق هدفهفقط ... بل يستمر بمساعدة الآخرين على سلوك طريق النجاح أيضا.

فقرر مساعدة الطلبة الفقراء بمنح دراسية نظرا لأنه لم يكمل دراسته الجامعية ، فرغب بمساعدة الغير قادرين لتحقيق ما لم يستطيعه. ولم يقتصر عند هذا الحد بل وفر لهم وظائف لديه بالمطاعم التي امتلكها حتى ينتهي الطالب من الدراسة ثم يمنحه وظيفة اعلى طبقا للشهادة التي حصل عليها.

إنه لي دنهام صاحب أشهر سلسلة افرع تحمل العلامة الأمريكية الشهيرة « ماكدونالدز»

إن اخطر ما يهدد حريتنا ليس السجن..ولكن مشنقة فى داخلنا اسمها القلق.

مصطفى محمود

تمرين التخيل

• أغمض عينيك وتنفس بعمق لعدة مرات ثم أبدأ في رسم صورة ذهنية لمكان جميل. يمكن أن تكون هذه الصورة لشاطئ البحر في ساعة الغروب لمكان يجعلك تشعر بالهدوء والإسترخاء والسلام

• لا حظ التفاصيل: ما هو لون السماء؟ ما الرائحة التي تشمها؟ على ماذا تقف قدماك؟ ما درجة الحرارة

• لاحظ ما إذا كنت لوحدك.. هل يوجد أي شخص فألق عليه التحية بلطف، وإن كنت لا تريد مصاحبته فاجعل صورته تختفي من ناظريك.

• إبدأ بعد ذلك في إكتشاف تفاصيل المكان الجميل الهادئ الذي تقف فيه، تجول قليلا حتى تتعرف على تفاصيله من قرب. التقط زهرة. تمدد على الحشائش الخضراء الجميلة. التقط كرة من الثلج الأبيض الناعم، ثم اقذفها بيدك. إفعل أي شيء يبدو جميلا، واستمتع بكل ما يتيحه لك هذا المكان الجميل الخاص

• ارجع بنفسك الآن إلى مرحلة الطفولة والانطلاق. إبدأ في الجري، ولا تخش من التعثر والوقوع. فحينما تعترض طريقك عقبة سوف تمر من فوقها أو من جانبها أو حتى من خلالها. إنك تكاد أن تطير..أتشعر بالهواء وهو يداعب وجهك وشعرك زد من سرعتك. قلل الآن من سرعتك تدريجيا ثم اهبط إلى الأرض وبلا جهد.

• لاحظ مكانك الآن فربما تكون قد رجعت إلى نقطة بدايتك في مكانك الخاص، وربما تكون قد وصلت إلى مكان جديد. لا حظ ما يحيط بك. تنفس بعمق، وادخل هذا الهواء إلى روحك

• وجه نظرك الآن إلى الأفق البعيد، هناك شخص ما آت اليك. إنك تعرف، فهو يمثل رمزا خاصا بالنسبة لك، انك تستمتع بوجوده كثرا. تابع بنظراتك هذا الشخص وهو يتقرب منك. وعندما يقترب منك بمسافة كافية احتضنه أو صافحه، وربت على كتفيه بابتسامة صافية.

• عرف هذا الشخص الخاص بتفاصيل مكانك الخاص،واحرص على أن يستمتع هو أيضا بهذا المكان.

• قص على هذا الشخص الأشياء التي تجعله يمثل رمزا خاصا بالنسبة لك. راقبه يبتسم، ثم انصت اليه وهو يخبرك بما يجعلك تمثل رمزا خاصا بالنسبة اليه. استمتع وانصت وأصغ. ولا تنسى أن تتنفس بعمق.

• اقض من الوقت ما تريد مع هذا الشخص بعد ذلك. واعلم أنك ستراه سريعا. راقبه وهو يغادر تماما كما راقبته وهو يقترب منك. وفي هذه الأثناء ركز على بهجة الصداقة والود والحب.

• حان دورك الآن للانصراف من مكانك الجميل الخاص بك. إن الوداع ليس حزينا. فيمكنك أن ترجع لهذا المكان متى شئت. راقب مكانك الخاص وهو يفقد لونه شيئا فشئيا، ويتلاشى، ثم يختفي تماما في النهاية

• حين تكون مستعدا افتح عينيك ببطء، وتنفس بعمق لعدة مرات، ثم ارجع إلى الزمن الحاضر.

****

ضغوط العمل

Occupational Stressors

تعريف ضغوط العمل:

الإجهاد الوظيفي الذي يُسبب استجابات جسدية وعاطفية ضارة بسب عدم تطابق متطلبات العمل مع قدرات واحتياجات

أسباب ضغوط العمل:

١- عـدم توافـر المهـارات اللازمة لعـمله..

ذلك أن العمل له مهارات اجبارية ومهمة وهي مهارات سوق العمل كخدمة العملاء ومهارات التواصل وهكذا..

٢- صعوبة المهام المكلف بها وتراكمها

ازدياد المهام عليك في العمل.. وخاصة إذا لم تمتلك مهارة إدارة الأولويات واتخاذ القرار.. فيكون التراكم وازدحام المطلوب منه يضعك تحت طائلة الضغوط الشديدة

٣- سوء العلاقة مع المدير

الاختلافات والتناحر والندية في العلاقة مع المدير سواء لاسباب حقيقة أو غير حقيقية ولكن تطول فكرك وتشغله وتزيد ضغط العمل عليك وخاصة عن كل موقف يظهر لك فيه مديرك سواء في الاجتماع أو حتى في الشارع.

٤- بعد مواسم العمل معاملة سيئة وعدم تقدير

معاملة راقية ومكافآت خلال فترة مواسم البيع والشراء وانتعاش العمل.. وبعد انتهاء الموسم تسوء العلاقة بين الإدارة والموظفين مثل بعض شركات السياحة بعد موسم الحج مثلا

٥- عدم استطاعة الموظف التكيف مع بيئة عـمله

صعوبة الحصول على عمل يجعل البعض مضطرا لقبول اى عمل يعرض عليه وذلك لايجاد مصدر حلال للقمة العيش ولكنه غير متكيف مع العمل بل مضطرا له

٦- سياسة التسويف.. دائم التأخير في إنجاز أعمـاله

دوما التأخير والتأجيل مفسدة لأي عمل واى شركة من تراكم الأعمال وزيادة شكاوى العملاء

٧- لا يرقى لطمـوحه وسط ضغوط الحياة

طموحه كبيرا ورافض للواقع ويرى أن مكانه في شركات أكبر وأفضل فيبدأ الرفض الداخلي للشركة وتراوده الفكرة باستمرار فبين ترك الشركة أو البحث عن غيرها

٨- كثرة المديرين واصحاب القرارات

امتلاك المؤسسة لاكثر من مدير وتضارب المهمات والادوار فيجعل الكل أصحاب قرارات وربما القرارات لا تنتصر للشركة بقدر ما تنتصر لكل شخص يريد اثبات وجوده وقوته

٩- عدم تحديد المسؤوليات وتداخل الإختصاصات.

الموظف يقوم بأي دور حتى وإن لم يجيده وللأسف بعض الشركات تقوم بذلك توفيرا للمرتبات والاكتفاء بموظف أو اثنين يقوم بأدوار خمسة على الأقل.

١٠- أساليب التقييم ومنح الحوافز

دخول الحب والكره عند المدير..وإهمال التقييم للموظفين بين تصحيح المسار أو إعادة تأهيل الموظفين وبين من اجتهد ونجح وأنجز فله المكافأة والترقية..لذا غياب التقييم ظلم وكارثة..وأيضا عدم تقديم المكافأة لمن يستحقها وفي الوقت المناسب يصيب

الموظف الكسل والإحباط والإهمال.. يشعر العامل بالعجز في حالة انخفاض الروح المعنوية تجاه العمل، ممّا يعمل على انخفاض إنتاجيته

١١- خدمة عملاء كثيرين في نفس الوقت

كل موظف يقوم بخدمة أكثر من عميل في نفس الوقت.. اذن لا يسمع شكوى هذا كاملة ولا يقدم الخدمة المطلوبة لعميل آخر ولم يحل مشكلة عميل ثالث.. وقس على ذلك

١٢- عدم تناسب ساعات العمل مع طاقة الفــرد

لكل واحد منا طاقة وقدرة على العمل والتركيز فيه وإنجاز المهمات المطلوبة.. فإذا كان العمل بساعات مضاعفة وبمهام اكثر فلا تنتظر انتاجا بل مزيدا من الضغوط والأعباء

١٣- ضغوطات المـدير!

وهذه لا تحتاج توضيحا.. بل اسمع ماذا فعل توم واطسون مدير شركة أي بي إم حين ارتكب أحد المديرين التنفيذيين الناشئين خطأ رهيباً كلف الشركة حوالي ١٠ ملايين دولار، فتم استدعاء المدير الصغير إلى مكتب توم واطسون، نظر المدير الصغير إلى رئيسه وقال له: أعتقد أنك تريد مني تقديم إستقالتي،أليس كذلك؟!

عندها نظر إليه توم واطسون وقال له: بالطبع لا.. لا.. لا، لا يمكن للشركة أن تستغني عنك،لقد أنفقنا للتو ١٠ ملايين دولار في تدريبك!!!

١٤- المرتب والمصروفات والأجر!

بحسبه بسيطة هل يكفي الأجر المصروفات الضرورية المطلوبة.. فما بالك بالترفيهية أو المؤجلة..

١٥- عدم التقدير..

عدم الاهتمام برأي الموظف أو إهمال اقتراحاته تجعله يبيع القضية

ويتحول إلى كرسي متحرك يؤدى دوره ليأخذ أجره وفقط

١٦- ضغط متواصل لتقديم مستوى أمثل

الإدارة دوما تطمع في المثالية والتميز في تقديم الخدمة للعملاء وتمارس ضغوطا عنيفة ومتلازمة على الموظفين مما يزيد العبء وضغط العمل

١٧- القيام بأدوار متعددة في نفس الوقت.

الانشغال الزائد وتعدد المهام يمثل ضغط نفسي رهيب حيث البحث عن التميز والنجاح المستمر في كل المهام وعدم الرضا عن اى نتيجة سوى النجاح المبهر وهذا في حد ذاته ضغط زائد

١٨- مرور الشركة بتغييرات جذرية

تغييرات داخل الشركة أو في سوق العمل أو في لوائح وأنظمة العمل.. يعتبره تهديدا لأنه يرى بصيصا انه ربما رفده أو استغنى عنه صاحب العمل

١٩- ضعف الإدارة

ضعف التواصل في مكان العمل، وعدم اتاحة الفرصة للموظفين في اتخاذ القرارات، وافتقار الدعم المعنوي للموظفين من قبل أصحاب العمل.

كان هناك رئيس شركة يتجول دوماً داخل مكان العمل ويتحقق مما يفعله موظفوه، وكان إذا وجد أحد الموظفين لا يعمل، فإنه يفصله فوراً.

وذات يوم، كان يقوم بإحدى جولاته عندما رأى عاملاً يرتكز إلى قفص شحن حديدي، سأل الرئيس العامل: متى آخر مرة عملت فيها؟ أجاب العامل بلا مبالاة: منذ عشر ساعات تقريباً.عندها وضع الرئيس يده في جيبه وأخرج ٦٠ دولاراً وأعطاها للعامل وقال له: خذ نقودك،

أنت مفصول!!

أخذ العامل النقود، وبينما كان يسير مبتعداً عن المكان لف برأسه وقال للمدير: شكراً لك،ولكني لا أعمل لديك،أنا أعمل في شركة أخرى!!!

أعراض ضغوط العمل

وفقا لأحدث الأبحاث من المؤسسة الأمريكية للضغط:

- **الشعور بالقلق، أو العصبية أو الاكتئاب**
- **اللامبالاة، والخمول وفقدان الاهتمام بالعمل**
- **مشاكل في النوم**
- **الإعياء**
- **صعوبة التركيز**
- **توتر العضلات أو الصداع**
- **مشاكل في المعدة**
- **الانطواء الاجتماعي**
- **مزاج مكتئب**
- **فقدان الثقة، أو الشعور بالغضب وتعكّر المزاج**
- **زيادة أو فقدان الوزن**
- **جَزش الأسنان ((Teeth grinding**
- **نوبات الهلع**
- **تعرَق اليدين أو القدمين**
- **الغثيان**

- الوسواس القهري

نتائج ضغوط العمل

- التفرقة في التعامل بين الموظفين
- كثرة الأخطاء وانخفاض الإنتاج.
- ظاهرة الغياب أو التأخير
- العداوات بين الموظفين
- التخبط الإداري وخاصة في القرارات
- الإصابة بالتعب والملل.
- التخبـــط في القـــرارات
- الفوضى داخل المنشأة.
- زيادة النزاعات والأعباء والتكاليف المالية.
- ارتفاع الشكاوى وقلة المعنويات

إدارة ضغوط العمل

١- اكتب أسباب ضغوط العمل ومدى تأثيرها

كتابة الضغوط وتفنيدها واستخدام التفكير التحليلي ومنبع أسباب الضغوط والمشاكل سواء اشخاص أو سوق العمل أو علاقات مع الشركات الأخرى أو مشكلات في النتاج أو الموظفين أو التكاليف تحتاج ورقة وقلم ودقة لمعرفتها..

٢- دقة تحديد المشكلة

والتشخيص الصحيح هو الحل الفعلى لها.. كما أن أصعب مرحلة عندما تكون مريضا، ليست مرحلة الدواء بل مرحلة الطبيب الذي يقوم بتحديد المشكلة تحديدا وهي (التشخيص diagnosis) الذي يبنى

عليه كل التحاليل والآشعة والادوية...

٣- عود نفسـك على القناعة وارض بما قسـم الله لك

تسلح بسلاح الإيمان والثقـة في الله لأنهما مصدر التـوازن النفسـي..فالايمان بالله وقوة العلاقة والصلة به سبحانه وتعالى تساعدك في اكتساب هدوء وأمان نفسي وطمأنينة بدلا من العيش في قلق وتحت ضغوط مستمرة سواء كانت حقيقية أو مزيفة أو توقعات بمستقبل وظيفي سيء.. فكن دوما على صلة بالله، ومن كان مع الله كان الله معه، وإذا كان الله معك فمن عليك..وتوقع ضغـــوط العمل ولا توجد حياة بلا ضغوط وابتلاء ومصاعب.. وهكذا هي سنة الحياة..

٤- ضع قائمة مهامTo-Do List

من الحلول الفعالة جدا هي تحديد المهام ومن يقوم بها.. وتحديد المطلوب بدقة من خلال خطة.. هذا يخفف عبء العمل ويجعل هناك مرونة قوية في التنفيذ والوصول لتأديه الممهام المطلوبة بدقة..

٥- استوعب ضغــوط العمل وأقنع نفسك لست وحدك

لا توجد حياة بلا أعباء ولا يوجد عمل بلا ضغوط. واكتفي بها السطر

٦- لا تعطها أكبر من حجمها فكل مشكلة قابلة للحل

استراتيجية حلّ المشكلات:

- تعريف المشكلة وتحديدها.
- أين تحدث ومتى تحدث وكيف ولماذا تحدث المشكلة بهذه الكيفية؟
- جمع وتحليل المعلومات الضرورية
- البحث عن حلول بديلة.
- تقييم واختيار الحلول المناسبة

• تطبيق الحلّ المناسب على أرض الواقع بخطوات عملية

• تحديد آلية التنفيذ والمهام والوقت المطلوب.

• الحصول على تغذية راجعة والتجاوب معها بالأسلوب المناسب

٧- كن ذكياً مع نفسك أعطها حقها في الاسترخاء فلا تأخذ بالشدة المفرطة

تذكر أنك حملت كتاب اقلب الصفحة حصريا ومجانا من على موقع مكتبة بيت الحصريات أكبر مكتبة للكتب والروايات الحصرية والمميزة والجديدة والنادرة ولتحميل المزيد ادخل على جوجل واكتب فى خانة البحث مكتبة بيت الحصريات هنظهرلك .

٨- اكسب روح المبـــادرة والتعاون

كن سباقا في عملك.. تعاون مع اصحابك في العمل.. فلا تبخل بجهد أو معلومة في تعليم وافادة غيرك.. فلن يأخذ أحد رزق أحد.. وسيكونون عونا لك إذا احتجت إليهم..

التناحر والتشاحن والتلاسن والعداوة لن تصل بك لشيء إلا حرق الاعصاب وامراض الدم والضغط العصبي وكوارث نفسية..

٩- اكتســب مهارات جديدة تكون قوة اضافية.

١٠- حدد هدفك وتعلم من تجارب النجاح ولا تنشغل بالتفاهات

والان آن الأوان ان تقلب الصفحة..

تكون الضغوط من صفحات حياتك وتستطيع أن تتعامل معها وتقلب الصفحة..

وليس كما هو سابقا تقف الصفحة عائقا أمام كل حياتك ولا تستطيع أن تقلب الصفحة.